

- Si usted usa insulina o está tomando medicamentos orales para la diabetes, revise su glucosa con su médico en cada visita.
- Para mejorar su colesterol:
 - Reduzca grasa saturada, grasa trans y colesterol en su dieta;
 - Si es necesario, pierda peso
 - Haga 30 minutos de actividad física diariamente.

Mis Medicamentos para la Diabetes

Nombre _____

Domicilio _____

Teléfono _____

Profesional de atención de la salud _____

Teléfono del profesional de atención de la salud _____

Teléfono del profesional de atención de la salud _____

Información en la red sobre la diabetes

La Asociación Americana de Diabetes

www.diabetes.org

El Programa Educativo Nacional de Diabetes

www.ndep.nih.gov

Asegúrese de consultar con su profesional de atención de la salud para recomendaciones y consejo en cuanto a como tratar con su diabetes, sus pruebas y exámenes.

Programa de Control y Prevención de Diabetes en Idaho

450 W. State St., 6th Floor
P.O. Box 83720, Boise, ID
83720-0036

Teléfono: (208) 334-4928

Fax: (208) 334-6573



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

Esta publicación fue apoyada por la donación número IU58DP001964-01 Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). Sus contenidos son la exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los CDC. Los costos son disponibles del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, IDHW/3000-12443-01/10. Costo por unidad: \$0.33.



Su Guía Para el Cuidado de la Diabetes



Las Pautas de las Recomendaciones de la Práctica Clínica de la Asociación Americana de Diabetes – 2010

Su Registro De Salud de la Diabetes

Mantenga esta tarjeta con usted para que pueda seguir sus ABCs y otros exámenes cuando usted visite a su profesional de atención de la salud.

A = A1C (El número A1C muestra su control de glucosa de sangre medio durante los últimos 3 meses.), **B** = Presión Arterial, **C** = Colesterol

Exámenes y Pruebas	Qué Tan Seguido	Resultado y Fecha de Visita al Médico
A1C para individuos: <7% Meta General	Hágase la prueba 4 veces por año; 2 veces por año si está bien controlada	
Presión Arterial <130/80	Cada visita	
Colesterol LDL <100 HDL hombres: >40; Triglicéridos >150	Por lo menos una vez al año	
Compare el Medidor de Glucosa de Sangre con el Laboratorio	Por lo menos una vez al año	
Examen de Pies	Por el médico – Por lo menos una vez al año; auto examen diario	
Examen de Ojos Dilatados	Una vez al año; más seguido si la retinopatía está progresando	
Peso Si se necesita, rebaje 10 a 20 libras o 5 a 10% del peso corporal		
Prueba del riñón/micoralbumin <30 g/mg	Una vez al año	
Examen Dental	Por lo menos una vez al año para un examen dental completo	
Vacuna de la Gripe	Una vez al año	
Vacuna de Pulmonía	Pregúntele a su médico	